

SVJETSKI DAN ZDRAVLJA

Živjeti zdravo kod kuće: Svjetski dan zdravlja – Podržimo medicinske sestre i primalje

"Jedinstvena je uloga medicinske sestre pomagati pojedincu, bolesnom ili zdravom u obavljanju onih aktivnosti koje pridonose zdravlju ili oporavku (ili mirnoj smrti), a koje bi pojedinac obavljao samostalno kada bi imao potrebnu snagu, volju ili znanje. To treba činiti tako da mu pomogne postati neovisnim što je moguće prije" V. Henderson

Ove godine, 7. travnja, na Svjetski dan zdravlja, Svjetska zdravstvena organizacija je porukom „**Podržimo medicinske sestre i primalje**“ tematski naglasila važnost rada i truda medicinskih sestara i primalja i tako nas podsjetila na njihov doprinos očuvanju zdravlja svih ljudi. Medicinske sestre i primalje čine više od polovice radne snage u zdravstvu i pružaju usluge počevši od promocije i prevencije do liječenja, rehabilitacije i palijativne skrbi tijekom cijelog našeg života – od rođenja do smrti. Trenutno medicinske sestre zajedničkim snagama sa svim zdravstvenim radnicima ulažu velik trud u zaustavljanju širenja zaraze bolesti COVID-19, pružajući kvalitetnu skrb oboljelima, redovito komunicirajući s obiteljima i zajednicama kako bi odgovorili na sva pitanja i umirili ljude te prikupljajući podatke za znanstvena istraživanja koja će doprinijeti obogaćivanju znanja, prevenciji i liječenju oboljelih kao i ukupnom odgovoru na ovaj novi virus.

Podržimo i mi medicinske sestre i primalje, kao i sve ostale zdravstvene radnike. Sačuvajmo svoje i zdravlje svih oko nas.

Deset savjeta za očuvanje zdravlja:

1. Jedite raznovrsnu hranu

Pravilnom prehranom ćete se osjećati i izgledati bolje, osigurati organizmu vrijedne hranjive tvari svakodnevno potrebne za rast, razvoj i očuvanje zdravlja, a to je i najbolja prevencija kroničnih bolesti, poput bolesti srca i krvnih žila, šećerne bolesti tipa 2 i nekih sijela malignih bolesti.

- Neka Vam prehrana bude raznolika.
- Ne pretjerujte u količini hrane.
- Odaberite prehranu bogatu proizvodima od cjelovitih žitarica.
- Zamijenite bijeli kruh integralnim.
- Jedite pet ili više porcija voća i povrća dnevno (porcija je onoliko voća ili povrća koliko stane u Vašu šaku).
- Konzumacija krumpira ne predstavlja porciju povrća.
- Dajte prednost ribi i nemasnom mesu.
- Uvrstite u svakodnevnu prehranu kvalitetna biljna ulja – maslinovo i bučino ulje.

- Ograničite unos slatkiša, zamijenite ih orašastim plodovima i sušenim voćem (dnevna količina orašastih plodova i sušenog voća je količina koja stane u Vašu šaku).
- Ograničite unos masti, zaslađivača i soli.
- Uskladite svoje prehrambene navike s tjelesnom aktivnošću.

2. Neka osnova vaše prehrane budu namirnice bogate ugljikohidratima

Ugljikohidrati (šećeri) su važan izvor energije i polovica dnevnog unosa energije treba biti porijeklom iz ugljikohidrata. Izvori ugljikohidrata su žitne pahuljice, kruh, tjestenina, riža, voće, povrće, mlijeko i mliječni proizvodi te slastice i gazirana piće. Prema kemijskoj građi ugljikohidrate dijelimo na jednostavne i složene. Jednostavni ugljikohidrati poput glukoze i fruktoze su zastupljeni u voću, povrću i medu, a laktoza u mlijeku. Složeni ugljikohidrati, poput škroba, najzastupljeniji su u žitnim pahuljicama, riži, krumpiru, brašnu i proizvodima od brašna.

3. Jedite pet i više porcija voća i povrća dnevno

Voće i povrće vrijedan su izvor vitamina, minerala i fitospojeva koji pomažu održavanju zdravlja i imunološkog sustava. Sadrže i vlakna koja pomažu probavi. Preporučuje se dnevno uzimati najmanje pet porcija voća i/ili povrća (jedna porcija zapravo znači pola čaše soka pripremljenog od cijedenog voća/povrća ili jedan komad svježeg voća ili jednu zdjelicu salate).



4. Doručujte svaki dan

Doručak osigurava energiju potrebnu za početak dana, poboljšava pamćenje, razumijevanje i pridonosi boljem raspoloženju. Tijekom noći se naše rezerve u obliku glikogena razgrađuju da bi se osigurala glukoza potrebna našem organizmu. Zato i jest važan doručak, koji omogućava da se tijekom noći ispražnjene rezerve glikogena popune i osigurava energiju za jutarnje aktivnosti. Također, naš se metabolizam za vrijeme spavanja i mirovanja usporava

pa doručak pridonosi njegovom ubrzanju i boljem funkcioniranju. Neka su istraživanja pokazala da "preskakanje" doručka pridonosi češćoj konzumaciji namirnica koje sadrže više masnoća.

5. Redovno jedite glavne obroke

Cjelokupni dnevni unos hrane podijelite u pet manjih obroka (doručak, užina, ručak, užina, večera). Doručak je najvažniji dnevni obrok. Međuobroci neka budu pažljivo odabrani – dajte prednost svježem i sušenom voću, orašastim plodovima i fermentiranim mliječnim proizvodima. Ručajte redovito, lagane i jednostavne obroke. Večerajte skromno, dva do tri sata prije noćnog odmora.

6. Jedite umjereno

Nije potrebno odricati se određene hrane, samo treba ograničiti unos, količinu i učestalost.

7. Pijte osam čaša vode dnevno

Voda je medij u kojem se odvija život. Ona je izvor tijelu važnih minerala i elektrolita. Nema energetske vrijednosti, oslobađa organizam od štetnih tvari, regulira tjelesnu temperaturu, olakšava probavu, a kožu održava zdravom i lijepom. Vodu treba piti tijekom cijelog dana, a da bismo to ostvarili treba nam biti dostupna. Potrebe za vodom su povećane u toplijim mjesecima i pri tjelesnoj aktivnosti. Trudnice, dojilje, djeca i osobe starije dobi moraju posebno paziti na dostatan unos vode.

8. Održavajte poželjnu tjelesnu masu

Indeks tjelesne mase (ITM) je omjer mase i kvadrata visine, a pomaže nam u orijentaciji o tjelesnoj masi.

INDEKS TJELESNE MASE RAČUNA SE NA SLJEDEĆI NAČIN:	$\text{indeks tjelesne mase} = \frac{\text{tjelesna masa u kilogramima}}{(\text{visina u metrima})^2}$	
Kategorije stanja uhranjenosti odraslih osoba prema vrijednostima indeksa tjelesne mase (ITM)	Ispod 18,5	Pothranjenost
	18,5 – 24,9	Poželjna tjelesna masa
	25,0 – 29,9	Povećana tjelesna masa
	30,0 – 34,9	Debljina – stupanj I
	35,0 – 39,9	Debljina – stupanj II
	Iznad 40,0	Debljina – stupanj III



9. Postanite tjelesno aktivni – hodajte, koristite stepenice, vozite bicikl – najmanje 30 do 60 minuta dnevno

Suvremeni javnozdravstveni pristup promicanju tjelesno aktivnog načina življenja uključuje promicanje svakodnevne umjerene tjelesne aktivnosti u trajanju od najmanje 60 minuta za mlađe od 18 godina i 30 minuta za odrasle (npr. 30 min hodanja/brzog hodanja/vrtlarstva ili tri puta dnevno po deset minuta). Umjerenom svakodnevnom aktivnošću se postiže poboljšanje zdravlja, prevencija niza kroničnih bolesti i povećanje kvalitete života. Dodatni zdravstveni učinci se postižu većom količinom redovite tjelesne aktivnosti osoba kojima to zdravstveno stanje dopušta, uključivanjem u organizirane oblike tjelesnog vježbanja.

10. Započnite odmah s promjenama i svaki dan napravite neku pozitivnu promjenu svojih životnih navika

Učinite prvi korak, to ovisi samo o Vama. Vi to možete!!!



Uz tjelesno zdravlje, jednako je važno očuvati i mentalno zdravlje. Postoje brojne aktivnosti koje nam u tome mogu pomoći. Neke od njih su učenje novih stvari, povezivanje s drugima, odvajanje trenutka za opuštanje i posvećivanje sebi i sl.